

11

## NOVEMBER 2012 Event Schedule



© MISA K I

レギュラーイベント

今月のみのイベント

## FOCCA YOGA STUDIO ヨガレッスン

11/1・8・15・22・29 木

10:30～12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」  
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。  
持ち物：ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装  
水分補給の飲み物 ※マットは事前予約で準備します(1回200円)  
参加費：1,000円 申込・問合せ：TEL 079-228-9646  
MAIL info@fooca.jp

毎週木曜日です☆



## 2012 ひびき作品展 in 納屋工房 ひびきてんこもり

11/2 金 3 土 4 日 10:00～18:00

(初日12:00から最終日15:00まで)

多機能型障がい者支援のひびき福祉会の作品展示・販売。  
カフェやミニライブ、ヨガの教室などもあります。  
参加費：無料  
問合せ：TEL 079-253-7901 (ひびき福祉会)



## Osibana Art hanabi 作品展

11/5 月 ～11 日 11:00～18:00

(初日15:00から最終日16:00まで。8日休廊)

自然の色や姿を生かした押花絵  
押花を素材として作画する  
どこかほっとする 押し花あーとの世界

問合せ：MAIL hanabi\_osibana@yahoo.co.jp (藤原)  
TEL 090-1027-7913

## ヨガ棒 YOGA

11/7 水 14:00～15:10

11/21 水 10:30～11:40

主にヨガ棒というブロップス(補助具)を使ってゆきます。  
初心者、ハンデのある方、肩こりさん  
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。

持ち物：ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・水・動きやすい服装で  
参加費：月2回レッスン 3,000円  
申込・問合せ：TEL 090-9330-8862  
MAIL shintani-yoga@satoichi.net (新谷ヨガスタジオ)

毎月2回開催

## フットケア足家

11/8 木 12:30～16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている  
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめのフットケア。  
料金は60分(4500円)を基本に自由にアレンジできます。  
申込・問合せ：TEL 090-6965-4380 (フットケア足家・大谷)

※前日までに要予約。

毎月第2木曜日です



## からだところのセルフメンテナンス あきらメソッド

11/11・25 日 8:00～10:00

からだのメンテナンスは常に必要です。  
自分のからだの取扱説明書を読みつけよう。

服装：動きやすい薄手の服  
持ち物：ヨガマット又は大きめのバスタオル・水  
参加費：1,000円(5回目からは500円) 定員：15名  
申込・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房)  
※参加希望の方は必ずご連絡下さい。  
会場をご案内します。

今月は  
別会場で  
開催します。

## WEB相談会

11/14 水 10:00～18:00

ホームページをその場で制作・更新します。  
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。  
文字や画像を持参したくともスムーズで大量更新できます。  
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用：5,000円(60分) ※要予約  
申込・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房)

毎月やってます☆



## きものでぶらり

11/10 土 11 日 9:00～17:00

着物に着替えて姫路城その周辺の散策をしませんか?  
手ぶらでOK。着物レンタルとその着付けをその場で  
すぐいたします。

参加費：2,000円  
問合せ：TEL 079-280-1945 (城下町スタイル)



## Osibana Art hanabi ワークショップ ミニ押花フレーム作り

11/11 日 11:00～12:00

押花を使った小物作り  
ハガキ大の大きさで押花をデザインし、  
オリジナルのミニ押花フレームを作ります。

参加費：500円 定員：5名  
※材料等はすべてこちらで用意いたします。 ※要予約  
問合せ：hanabi\_osibana@yahoo.co.jp/090-1027-7913 (藤原)



## 週末バー

11/10 土 19:00～25:00

11/22 木 18:00～24:00

※予約不要

おいしい地酒をワイングラスで、地元のおすすめフードとともに。  
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房)

毎回時間もちがうのでご注意ください☆



## 百人の哲学

第35回 新福杉夫の哲学

11/13 火 19:30～21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を  
インタビュー形式で聞く連続セミナー。  
第35回は黒田武士顕彰会副会長の新福杉夫さんです。

参加費：1,000円 (大学生以下および求職中の方は無料)  
申込・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※予約不要  
www.100philo.jp

毎月第2火曜日19:30～



## 笑福会関西支部 排泄セミナー in 播州

11/17 土 10:00～16:30

最近、尿漏れが多くなって…床ずれの利用者さんが…  
現状の排泄ケアに疑問を感じている。  
そんなお悩み・疑問をお持ちの介護職の方へ!

講師：櫻井喜之(NPO法人コンチネンス協会九州支部所属  
L.L.C.地域ケア研究所代表)  
参加費：3000円 定員：30名  
予約・問合せ先：TEL 0791-62-2410 (笑福会関西支部)



## こころばこ 「明日への贈りもの」 CD 発売記念感謝ライブ

11/18 日 開場13:30 開始14:00

こころばこのファーストCDアルバム  
「明日への贈りもの」発売を記念して、  
地元姫路で感謝のライブを開催します。(CD付♪)

参加費：2500円(1ドリンク、CD付)  
定員：限定20名  
申込・問合せ：TEL 080-5319-8470 (Marcy)  
MAIL marcy195921@yahoo.co.jp



## 殿のグルメ対談

11/18 日 18:00～20:00

3000軒を食べ歩くプロガー「殿」が  
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第22弾。  
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費：1,580円  
申込・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房)



毎月開催

## 歴史が苦手な人のための歴史講座 「姫路城のいろは」

11/21 水 19:30～21:30

学生のころ習った歴史のように、  
年号や人名を覚えることが目的ではありません。  
姫路城のなりたち、そもそも城って何?  
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。  
今回のテーマはNHK大河ドラマ内定の  
「黒田官兵衛」です。

参加費：1,000円  
申込・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房)

シリーズの3回目!



## ウィークエンドカフェ 美山珈琲

11/24 土 14:00～19:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。  
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、  
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?  
予約・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※予約不要

毎月1回開催



## moro ワークショップ 「バードコールを作ろう!!」

11/25 日 10:00～12:00

木の実、枝、糸、布など自然のものを  
つかって丁寧に作る。センスも質もいい雑貨たち。  
今月はバードコールを作ります。

参加費：2,500円 定員：6名 ※要予約  
申込・問合せ：MAIL morotreehouse@yahoo.co.jp

毎月開催



nayakobo.com

最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

いつもは土1回、日1回開催ですが  
今月は、日曜日1回のみ開催です

## 長谷川露水先生の 大人の書道教室

11/25 日 14:00～17:00

1回きりの参加でも大丈夫。  
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。

参加費：1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合  
申込・問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房)



## ズボ-1 グランプリ

11/27 火 10:00～12:30

少しのコツやアイデアを活用し、こどもや家族との時間を大切に  
するために知っていれば得した気分になる生活の知恵を募集し  
(募集期間は2012年9月1日～10月31日)  
審査を行い、この日(11月27日)にグランプリを決定、表彰します。

参加費：無料  
申込・問合せ：TEL 079-297-4812 (NPO法人スローソサエティ協会)



## 瞑想 CAFE

11/27 火 14:00～15:00

ストレスマネジメントに瞑想を♪  
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

参加費：1,800円 定員：6名  
申込・問合せ：TEL 079-335-5530 (studio CUE)  
※前日までに要予約



毎月開催

## 仕事に活かせる ドラマコミュニケーション ワークショップ

11/28 水 19:30～21:30

人を観察する力・コミュニケーション力  
リーダーシップ力など日常生活でも必要とされる力を  
無邪気に遊びながら身に付けましょう!

参加費：1000円 定員：15名  
申込・問合せ：TEL 080-5336-6159 (ジブシースタイル川崎)  
MAIL osigotolabo@gmail.com ※要予約



毎月開催

## 女性による女性のための 福やカイロ

11/29 木 14:00～17:00

身体に優しい、痛みのない全身体ラクゼーション施術です。  
疲労回復、冷え改善…etc  
ご自身のメンテナンスにぜひどうぞ!!

服装：動きやすい服装で 料金：30分 1,500円～  
申込・問合せ：TEL 090-3979-3532 (福やカイロ・榎本)  
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。



## 読書カフェ

11/29 木 30 金 18:00～22:00

静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。  
一人じゃないのに、しずかだなんてすてきでしょう?  
読書はかかりますヨ。

セルフカフェをご利用ください。(1杯200円)  
問合せ：TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※予約不要



月末ごろに2回開催